

ESTILS



L'art d'envellir serenament

Wilhelm Schmid, al seu llibre *Serenitat. Viure el regal de fer-se gran* (Angle) descriu l'envelliment com un procés necessari amb el temps suficient per transmetre experiències i valors i donar suport als joves; però també per acumular noves experiències i celebrar la vida de manera més

conscient. Per a Schmid la serenitat és un dels ingredients necessaris per envellir amb sentit, sense reclamar la joventut eterna però destacant allò que realment guanyem. Ho fa amb sorprenent claredat i amenitat, descrivint el seu propi procés de recerca en deu passos.

Desfent tòpics sobre els jueus

Avui dijous 21 a les 19.30 h el cicle Diàlegs de Pedralbes acollirà a l'hebraista i poeta Manu- el Forcano i al periodista i escriptor Vicenç Villatoro per parlar dels tòpics que envolten el judaisme. L'acte, moderat per Francesc Torralba, tindrà lloc al Monestir de Santa Maria de Pedralbes de Barcelona.



La cita de la setmana

"No és pas de fora que prové la llum que vol guarir-te les ferides de la raó."

Antoni Clapés

DÍDAC P. LAGARRIGA
BARCELONA

Pot haver-hi compassió amb una ment dual?

Més enllà de l'obsessió per diferenciar i classificar, podem obrir-nos a un pensament integrador, silencios

El pensament dualista és aquell que necessita fer distincions de tot, jutjar, etiquetar, escollir i rebutjar. En moments de màxima tensió en el debat públic com el d'aquests moments, on se'ns demana escollir i posicionar-nos sense ambigüitats, pot servir-nos de gran ajuda recordar que el pensament dual és un estadi més de la nostra capacitat com a éssers conscients. Transcendir-lo no implica rebutjar aquest estadi, senzillament es tracta de no quedar-nos atrapats en aquesta forma per tal de sentir-ho més lliures, plens i aportar una mica més d'harmonia interna i al nostre voltant.

Un pensament inclúsiu

Richard Rohr (nascut a Kansas, Estats Units, l'any 1943) és un sacerdot franciscà que porta dècades viatjant per tot el món per parlar dels perills de quedar-nos reclusos en aquest pensament dual. Aquests dies, l'editorial barcelonina Herder publica un breu llibre que resumeix alguns dels punts més fonamentals de Rohr sota el títol *Compassión silenciosa*. Autor sincer i contundent, crític amb la seva pròpia tradició per descuidar tots els

elements contemplatius del cristianisme i donar peu a una religió organitzada que dificulta l'autorealització personal, les seves reflexions no duals ens regalen l'oportunitat de donar un pas més en el nostre nivell de consciència d'una manera humil i sense efectismes. De fet, considera que "l'accés a la

Diferències
Les distincions es fan sobretot des de la ment o amb paraules

ment contemplativa és fruit de molt de patiment i caritat", doncs requereix d'una pràctica que defugí discursos i teories per gaudir de la pau interior, que és la vida en sí mateixa, sense necessitat de centrar-nos exclusivament en els debats intel·lectuals i ideològics. "El pensament dualista -ens diu Rohr- es dona tan per descomptat en el món occidental que l'anomenem pensament i prou. Creiem que el que caracteritza a una persona intel·ligent o racional és la seva ha-

bilitat per fer distincions. En efecte, les distincions es fan principalment des de la ment o amb paraules i això té aspectes molt positius i necessaris, però també tanca certa manca de veritat, doncs és realment bo veure les semblances i identitats profundes de les coses abans de distingir-ne un aspecte en concret". En aquest exercici integratiu, per assolir una perspectiva més enriquidora, hem de "començar pel sí abans que pel no", doncs "s'han de respectar totes les coses per ser exactament el que són en lloc de catalogar-les amb la ment, segons els gustos i les aversions de cadascú". La ment dualista veurà en aquesta proposta un retrocés relativista on no hi ha posicionament i, per tant, també es pot donar pas a les pitjors injustícies precisament per no etiquetar-les com a tal. Però amb aquest pas més enllà d'un pensament que busca sempre l'oposició i la tria, entreveurem un espai en comú, proactiu des del silenci: "La ment contemplativa no s'amaga darrere de les paraules, sinó que està en contacte immediat amb la realitat, amb la gent, amb els esdeveniments tal i com són. Quan la ment dual se'n va, ja n'hi ha una altra esperant, en silenci. Aquesta consciència alternativa són com unes ulleres amb les que podem veure el moment."

Crítica interna

Com a sacerdot de llarga trajectòria, considera que la major part de les oracions oficials de la litúrgia sacramental catòlica se centren, de forma resumida, en l'esperança d'anar al cel, "com si no hi hagués

en el món preocupacions més importants o necessitats més immediates que la meua eterna 'cobertura' personal!", s'exclama, mentre afegeix: "No entenc com els sacerdots segueixen recitant dia rere dia unes oracions tan autocentrades i individualistes. Així, no és d'estranyar que el poble cristià tregui una nota tan baixa en preocupació pel patiment del món i hagi emparat tantes guerres, doncs no l'ensenyem a orar." El procés sanatiu de l'oració prové, per tant, d'aquest silenci contemplatiu que ens proporciona compassió, amb nosaltres mateixos i amb la resta, sense afany d'apropiar-nos de raons oposades. Una espiritualitat que no cal buscar-la en els àmbits tradicionals o en un espai determinat. "Molts científics actuals -afirma el monjo franciscà- semblen fer-ho millor que molts clergues cristians perquè viuen amb una hipòtesi de treball i avancen amb una teoria, mentre que són molts el membres

de les comunitats religioses que no poden fer-ho i necessiten tenir tota la veritat aquí i ara amb paraules clares i certes. ¿No ens adonem que això és més amor propi que amor a la veritat?"

L'escarni

Obtenir la veritat com a exclusiva i fer-ne presa dels nostres desitjos alimenta un ego desafortat que causa grans desequilibris socials i ambientals, interns i externs. I petites flames d'aquesta voluntat d'apropiació de la veritat la trobem en els mateixos debats i discussions que ens allunyen de la pràctica respectuosa per endinsar-

nos en el món dels arguments i les distincions. Per a Rohr, "totes les discussions entre persones estan condemnades a cert nivell d'incomprensió i són gairebé sempre egocèntriques i el seu únic objectiu és guanyar." Posant com a exemple el Congrés dels Estats Units, ens alerta que ens hem acostumat a esperar dels polítics que es comportin únicament amb un llenguatge d'oposició i al·tatives que no busca el bé comú, sinó l'escarni i el desprestigi dels altres. "Al nivell que es desenvolupen els seus intercanvis -diu Rohr- no és possible ni l'amor ni la recerca de la veritat, ni tan sols de la realitat; únicament impera l'anhel de victòria, que és allò que l'ego més desitja juntament amb la seguretat de que l'altre surti derrotat. A la ment dualista li agrada exagerar les diferències i tot allò que suposi la derrota de l'altre." —

CONSCIÈNCIA D'ARA
Cada dijous
I la setmana que ve:
Atul Gawande: la medicina actual respecta la mort?

El poder de la por

Opinió

SÍLVIA PALAU PUJOLS
CENTRE ZEN BARCELONA

El poder de la por el podem observar en molts àmbits de la nostra vida. En el camp de la política els que ostenten el poder l'utilitzen fomentant la por al canvi, davant la irrupció de noves formes de fer política o de noves estructures d'estat. En el camp de la medicina la por a la malaltia ha enriquit a empreses farmacèutiques, per exemple, amb la difusió i venda de vacunes de dubtosa eficàcia. Sovint fills molt medicats tenen pares amb molta por i amb poca confiança en la capacitat auto-sanadora del cos. En el món laboral la por a quedar-se sense feina pot portar a acceptar condicions de treball precàries. També hi ha pors més subtils, com la dificultat a dir que no a certes situacions

Obertura
Acceptar que tenim por i obrir-nos a ella fa que perdi consistència i tot poder sobre nosaltres, i puguem seguir així el camí cap a la confiança

per por a la no acceptació per part dels altres, o la mateixa por a ser senzillament nosaltres mateixos. I així un llarg etcètera. La por bloqueja i desperta reaccions d'alerta en el cos i la ment moltes vegades innecessàries. A través de la meditació podem cultivar la capacitat d'observar i adonar-nos de quan sorgeix aquesta por. Seure en silenci, portant l'atenció cap al nostre interior i permetent que allò que hi ha dins es manifesti. Seure com qui seu davant d'un mirall, reconeixent allò que aquest mirall reflecteix des d'una actitud imparcial i tranquil·la. Simplement observar, sense etiquetar com a bo o dolent allò que emergeix. A partir d'aquí apareix l'acceptació perquè no hi ha judici sinó calma i obertura. Rebutjar la por és alimentar-la i fer-la créixer, en canvi acceptar-la, produeix l'efecte contrari, l'esvaeix. Descobrir a través de la meditació que els fenòmens no tenen substància, emprant paraules budistes.

Acceptar que tenim por i obrir-nos a ella fa que la por perdi consistència i tot poder sobre nosaltres, i puguem seguir així el camí cap a la confiança en un mateix i en la vida. —

